

Formas de hacer contrastes

según el Método Jinjer

Hay personas que reducen el Método Jinjer a la ducha fría. El Método Jinjer es mucho más amplio, como se expone en esta Web. La técnica de dicho Método, que también conocemos como Termorregulación es la de los Contrastes calor-frío, cuyo objetivo es ayudar al sistema termorregulador natural del organismo. Así pues, este pequeño trabajo podríamos titularlo también: todas las formas de termorregular o de hacer contrastes.

Nuestro sistema termorregulador natural se ve forzado por la influencia del Efecto Invernadero Interno y por nuestros propios hábitos. Por ese motivo se ha diseñado el Método Jinjer e investigado especialmente la técnica de contrastes para contrarrestar los efectos del Cambio Climático Interno.

CONCEPTOS BÁSICOS

- 1.- Termorregulación.** Función natural de un complejo sistema orgánico que nos permite mantener constante la temperatura interna a 37 grados mediante la armonización de los mecanismos opuestos y complementarios de producción (termogénesis) y de eliminación (termodispersión) del calor del cuerpo. El Efecto Invernadero dificulta la labor del sistema termorregulador natural y una de sus derivaciones es el recalentamiento del interior y el enfriamiento del exterior (de ahí el aumento de frioleros). La técnica de contrastes es una poderosa herramienta para ayudar al sistema termorregulador y así neutralizar las consecuencias del Efecto Invernadero Interno.
- 2.- Termosucción.** Acción por la que, mediante procesos diversos, como las aplicaciones frías, sacamos calor del interior hacia el exterior.
- 3.- Termoinyección.** Acción por la que, mediante la alimentación con elementos calentadores o mediante aplicaciones calientes aumentamos el calor en el medio ambiente interno.
- 4.- Hidrosucción.** Acción mediante la cual sacamos y eliminamos agua del cuerpo mediante el sudor o la orina. Por ejemplo, haciendo ejercicio, en una sauna o con la toma de alimentos o plantas diuréticas.

OBJETIVO DE LOS CONTRASTES

Sacar calor para contrarrestar el calentamiento generado por el Cambio Climático y Efecto Invernadero Internos. Es decir, el objetivo directo no se trata de eliminar agua (hidrosucción), sino eliminar calor (termosucción). Por añadidura, los contrastes estimulan genitourinario y el proceso de diuresis por lo que también se elimina agua.

LEYES FÍSICAS BÁSICAS EN LAS QUE SE BASAN LOS CONTRASTES

- 1.- Ley de Acción y Reacción.** Toda acción genera una reacción de la misma magnitud, pero de signo opuesto. Aplicada esta ley a los contrastes, las aplicaciones frías en el exterior, en la piel, generan una reacción caliente en el exterior (atraen sangre y calor a la piel) y, por lo tanto refrescan el interior. Mientras que las aplicaciones calientes al exterior provocan una reacción de enfriamiento de la piel y

recalentamiento del interior, en la misma medida. La estrategia del Método Jinjer consiste en aprovechar la reacción que provocan las aplicaciones frías para sacar calor del interior del cuerpo.

2.- Ley de Ecuilización. Es una de las derivaciones de la segunda ley de Termodinámica. *El calor pasa espontáneamente de los cuerpos calientes a los cuerpos fríos.* Es lo que todo el mundo conoce como vasos comunicantes. Por ejemplo, cuando nos sumergimos en un baño de agua fría a 10 grados, con nuestro cuerpo a temperatura interna de 37 grados, ambas temperaturas tienden a igualarse. Lo que implica que hay una termosucción, salida de calor, desde nuestro cuerpo hacia el medio externo que está a una temperatura inferior. Esta ley se aplica en todas las aplicaciones frías, especialmente en los baños de inmersión en bañera, piscina, mar...

3.- Ley de Vaporización o ley de enfriamiento de Newton. Cada gramo de agua (17 gotas) que se evapora de nuestro cuerpo nos "roba", nos saca del interior, entre 500 y 600 calorías, dependiendo de la temperatura externa.

Esta ley constituye la vía más natural, fácil y eficaz de termorregular, de sacar calor. Un botijo de arcilla porosa puede rebajar la temperatura del agua en su interior hasta 10 grados, gracias a la Ley de Vaporización. Es la forma principal por la que nuestro sistema Termorregulador natural regula nuestra temperatura interna mediante la evaporación del sudor.

El Efecto Invernadero Interno disminuye la sudoración natural y colabora al recalentamiento del Medio Ambiente Interno. La forma más eficaz y sencilla de termorregular consistirá entonces en mojarse la piel y dejar que se evapore de forma natural. Lógicamente, esto sólo puede hacerse cuando la temperatura exterior es alta, mínimo por encima de 20 grados, pues de lo contrario, en lugar de producirse la reacción de que el calor interior salga hacia el exterior, habría el peligro de que el frío penetrase en el interior. Cuando la temperatura exterior no es alta, puede practicarse en piernas y brazos, teniendo el tronco bien abrigado.

Leyes prácticas de la Termorregulación

- 1.- *Nunca aplicación fría a piel fría, ni piel fría después de la aplicación.*
- 2.- *Nunca aplicación caliente a piel caliente, ni piel caliente después de la aplicación.*
- 3.- *En las aplicaciones de contraste, se comienza por la aplicación de calor y se termina con la aplicación de frío.*

PASOS EN LAS APLICACIONES DE CONTRASTES

Las leyes de la termorregulación se ponen en práctica mediante cuatro pasos. Siempre son los mismos, pero se realizan de forma diferente en cada caso.

Los cuatro pasos son: estimulación exterior, calentamiento, aplicación fría y reacción.

Ver: <http://www.jinjerbalsam.com/metodo-jinjer/tecnica-de-contrastes.html>.

PRECAUCIONES BÁSICAS EN LOS CONTRASTES CALOR-FRÍO

- **Con el calor.** Que no se suba a la cabeza, nos marearíamos.
- **Con el frío.** Que no penetre en el cuerpo.

Para que no se suba el calor ni entre en frío, basta con seguir estos sencillos criterios:

- Proceder siempre de forma suave y gradual.
- Las operaciones de vestirse y desvestirse han de realizarse sin precipitación, pero con la máxima rapidez.

- Estas precauciones hay que tenerlas en cuenta en especial con personas enfermas, niños, personas mayores o frioleras.
- Precauciones al finalizar los contrastes. El cuarto paso, la reacción, es muy importante. Si los contrastes se han realizado de forma correcta, al terminar, se siente uno con una estimulante relajación, ligeros, despiertos y con las pilas cargadas. Si al terminar los contrastes sentimos frío, hay que abrigarse bien o hacer un poco de ejercicio. Si al terminar nos sentimos muy “relajados”, con ganas de sentarnos o un poco mareados, es señal de que nos hemos pasado de calor y se nos ha subido a la cabeza. En este caso, mojarse las piernas y aplicar crema Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano.
- Puede mojarse la cabeza, si apetece. La única precaución consiste en secarse con la toalla antes de vestirse y con el secador inmediatamente después de vestirse. Si no se hace así, atraeríamos calor hacia la cabeza por Ley de Acción-Reacción.

MODO DE HACER LAS DUCHAS FRÍAS

- **Ducha completa al levantarse.** Mantas fuera y en pocos segundos, estar bajo la ducha fría. Comenzar por las piernas, luego los brazos y después todo el cuerpo, terminando en piernas. Luego, vestirse sin precipitación pero con rapidez.

La duración de esta ducha puede oscilar entre medio minuto en invierno y dos minutos en verano.

Hay algunos trucos que se pueden practicar en la ducha fría. Uno consiste en colocar la alcachofa de la ducha en la nuca e inclinar el cuerpo ligeramente hacia atrás para que el agua discurra justo por la columna. Muy indicado para personas con estrés.

Otro truco consiste en insistir en las costillas. Es una de las zonas donde más se siente el frío. Es muy adecuado para problemas de pulmón y para estimular la función respiratoria. Igualmente para toda clase de problemas de tipo emocional

- **Ducha de piernas al acostarse.** Justo antes de meterse en la cama, meterse en la bañera, con la parte superior del cuerpo abrigada, y darse una ducha de un minuto en las piernas, insistiendo en glúteos y muslos por la parte posterior.

Los beneficios de esta ducha son varios. Deriva calor de arriba hacia abajo con lo que descarga el calor y tensión en el sistema nervioso y ayuda a tener un sueño tranquilo y reparador. Por otra parte, todos los órganos en torno a cintura pélvica tienen su derivación natural hacia las piernas. Cada vez que hacemos esta ducha realizamos una mini descongestión pélvica. Repetida todos los días, prácticamente es un seguro ante problemas en la zona pélvica.

- **Ducha del suelo de la pelvis.** Es una ducha de toda la parte de nuestro cuerpo que toca la silla cuando estamos sentados. Puede realizarse en el bidé o sentados sobre el borde de la bañera con esa parte dentro de ella. Es una ducha altamente descongestionadora de la pelvis, genitourinario, intestinos... Indicada para todos los problemas de la regla, gastroenteritis y, en general para cualquier problema de genitourinario.

- **Ducha completa ideal para una mujer.** Antes de entrar a la ducha, hacer un masaje de hiperemia sobre en el vientre por encima del pubis con toalla o guante de crin de 15 segundos. Practicar la ducha completa tal como se ha descrito. Terminar en brazos, pechos y piernas. Al secarse, realizar de nuevo una hiperemia con frotamiento en la misma zona.

- **Ducha alternante caliente-fría.** Hay personas que tienen mucha aprensión al frío y practican esta modalidad. Es decir, primero se dan una ducha caliente, luego fría, alternando varias veces. No tiene la efectividad de la ducha fría directa, pero es una forma adecuada de realizar contrastes en la ducha especialmente cuando se comienza con estos hábitos termorreguladores.

- **Cuando se tienen problemas locales.** Por ejemplo, cuando se tiene reuma, problemas en articula-

ciones... Realizar una hiperemia con fricción de unos 15 segundos con toalla o guante de crin en esa zona. Darse la ducha normal y, al secarse, volver a realizar hiperemia con frotación con la toalla y aplicarse crema Balsámica para problemas de músculos o Hedra cuando los problemas son en articulaciones. En estos casos es importantísimo desvestirse y vestirse con rapidez para que el frío no penetre en el cuerpo.

FORMA CORRECTA DE HACER LOS CONTRASTES EN ACTIVO

- Aplicarse crema Hedra en todo el cuerpo.
- Abrigarse mucho; como para ir a la nieve.
- Practicar cualquier tipo de ejercicio o deporte.
- Cuando ya se está a punto de sudoración, es decir, cuando el calor interno ha salido hacia la piel y ésta está caliente y húmeda, proceder a una ducha fría completa.
- Aplicar crema Aliento Polar en brazos y piernas, volver a abrigarse y a hacer ejercicio hasta punto de sudoración.
- Volver a la ducha fría completa y repetir la aplicación de Aliento Polar en brazos y piernas, a calentar y nueva ducha fría.
- Repetir esta operación entre 3 y 5 veces.
- Terminar con aplicación de crema Balsámica en brazos y piernas. En verano o en lugares de calor, aplicar en piernas Aliento Polar.

FORMA CORRECTA DE HACER LOS BAÑOS FRÍOS DE INMERSIÓN

- Siempre con la precaución de que la piel esté caliente, bien por alta temperatura externa, por haber estado en sauna o turco o por hiperemia expresa.
 - Pueden practicarse en casa en la bañera, en la piscina, en los ríos y lagos o en la mar.
 - La duración del baño está en relación inversa a la temperatura del agua. Si está muy fría, vale con un minuto.
 - Nunca meterse en el agua fría si no se tiene calor en la piel.
 - La entrada al agua fría del baño ha de ser gradual. Primero los pies, luego echar un poco de agua a las piernas y los brazos y luego meterse de cuerpo entero poco a poco. Esta precaución es tanto más importante cuanto más calor tenemos; también en personas mayores o enfermas o con gran aprensión al frío.
 - Dentro del baño frío conviene moverse lo más posible.
 - Baño simple. Cuando se tiene la piel caliente, sumergirse en agua fría durante 1-2 minutos, salir, secarse y vestirse.
 - Baño de doble o triple reacción. Cuando hace mucho calor, estamos muy sudorosos o la temperatura del agua no es muy fría, sumergirse en el agua fría durante 1-2 minutos y salir; permanecer medio minuto; volver a sumergirse. Repetir esta operación 2-3-4 veces dependiendo del calor.

FORMA CORRECTA DE SECARSE

- **Hacerlo con toalla sin suavizante.** Esto favorece la intensidad del automasaje que se realiza al secarse.
- **Hacerlo de forma rápida y enérgica.** De esa forma realizaremos un automasaje en todo nuestro cuerpo al aplicar un enérgico masaje a la piel. Normalmente tendemos a secar más los músculos que las articulaciones. Por lo tanto, insistir en las articulaciones al secarse.
- **Orden ideal en el secado.** Teóricamente sería en orden inverso al procedimiento en la aplicación fría de la ducha. Es decir, primero los ojos y cervicales, luego zona de vejiga y riñones, luego el tronco y por fin brazos y piernas.

- **Conviene dejar siempre un poco de humedad sobre los músculos.** Si al secarnos dejamos un poco de humedad sobre las zonas musculosas, por Ley de Vaporización, sacaremos calor del cuerpo.
- **Siguiendo las direcciones de la energía.** Si alguien quiere afinar, en brazos y piernas se procede de la siguiente forma:
 - **En los brazos,** la energía de los meridianos discurre hacia arriba por delante y por el interior, mientras que descende por detrás y por el exterior (visualizando a la persona con los brazos en alto). Por lo tanto, secar en ese sentido: teniendo el brazo caído, desde la axila hasta la mano, hacia abajo y desde la mano hacia el hombro, hacia arriba.
 - **En las piernas,** la energía discurre hacia abajo por detrás y por el exterior, mientras que asciende por delante y por el interior. Así pues, secar hacia abajo por detrás y por el exterior y hacia arriba por delante y por el interior. De esta forma estaremos estimulando la circulación de la energía de los meridianos con el automasaje que realizamos con la toalla.

Para hacer más efectivo este automasaje puede tomarse la toalla con la mano abierta en forma de garra y discurrir por las zonas donde queremos hacer hiperemia o una estimulación especial, por ejemplo, llevando dedos y toalla entre costilla y costilla para problemas emocionales.

BENEFICIOS DE LOS CONTRASTES

Fortalecen nuestro sistema inmunitario, contrarrestan las derivaciones del Cambio Climático Interno y es uno de los hábitos más ecorrentables en este momento cíclico.

Nos hace más resistentes y con mayor capacidad para adaptarnos a las variaciones de temperatura y humedad en el Medio Ambiente Externo. Quienes no hacen más que aplicaciones calientes son semejantes a las plantas de invernadero; su resistencia es poca ante las variaciones climáticas cuando salen a la intemperie.

Ver: <http://www.jinjerbalsam.com/metodo-jinjer/tecnica-de-contrastes.html>

PRODUCTOS JINJER PARA LOS CONTRASTES

Los contrastes con cremas Jinjer multiplican las acciones y reacciones positivas que producen los contrastes. Las cremas Jinjer están diseñadas específicamente como complemento en la realización de contrastes.

- **Crema Hedra.** Es adecuada para aplicarla sobre todo el cuerpo justo antes de comenzar cualquier forma de contrastes en activo. Luego abrigarse mucho y proceder a la realización de los contrastes, tal como se ha descrito.
- **Crema Balsámica** . Puede sustituir a la crema Hedra en su aplicación al comienzo de los contrastes activos. Especialmente cuando hay problemas de circulación, estrés... Y es la adecuada para aplicar al finalizar los contrastes.
- **Crema Aliento Polar.** Adecuada para aplicarla en brazos y piernas a partir de la primera ducha completa. También para aplicar en piernas al terminar los contrastes cuando hace mucho calor.
- **Ártica.** Está compuesta por polvos de mármoles. Indicada para mezclar con la crema Aliento Polar para potenciar la acción y reacciones en las aplicaciones frías.
- **Termal.** Está compuesto por polvos de plantas calentadoras. Indicada para mezclar con la crema Hedra para potenciar su acción calentadora.
- **Pulverizador con Aliento polar.** En un pulverizador normal se introduce un 15 % de Aliento Polar y se rellena de agua. Se agita hasta disolver la crema y ya está dispuesto para la aplicación. Aplicar pulverizaciones a brazos o piernas según necesidad. Muy útil cuando hace mucho calor en el coche, cuando se pasan muchas horas de pie en el trabajo...
- **Cuidados habituales.** A toda mujer u hombre que cuiden su imagen, les recomendamos que, tras la ducha de la mañana, se apliquen crema Moldeadora como hidratante y regeneradora corporal. Crema

Llantén las mujeres en los pechos para reafirmación. En la cara, limpiadora Linoclín mañana y noche. Como cremas de tratamiento, Propolis en la mañana, Artemisa por la noche y DeRosas, como crema hidratante universal siempre que se precise.

- **Forma de aplicar las cremas.** La forma normal de aplicar las cremas corporales es con enérgico masaje sobre la zona. Las cremas faciales, con suave masaje hasta su absorción.

DURACIÓN DE LAS APLICACIONES CALIENTES Y FRÍAS

Criterios generales

- Las aplicaciones calientes, en activo o en pasivo, han de tener la duración suficiente hasta que el calor, vía sangre, llega a la piel. Y esto puede tardar entre 5 y 12 minutos. Cuando se hace en activo, decimos, hasta punto de sudoración. Recordemos que el objetivo de las aplicaciones de contraste es la termosucción, es decir, sacar calor, más que hidrosucción, sacar líquidos.
- La duración de las aplicaciones frías ha de ser corta (1-3 minutos), salvo cuando hace mucho calor, que podemos recrearnos un rato, como cuando estamos en la piscina o en la mar.
- Como criterio general, las aplicaciones calientes han de ser más breves cuanto más caliente está el agua, por ejemplo en los baños hipertérmicos a 41-42 grados o en saunas a más de 90 grados para evitar el riesgo de que el calor se suba a la cabeza.. Y las aplicaciones frías han de ser más breves cuanto más fría está el agua, para evitar el riesgo de que el frío se meta en el cuerpo.

CUANDO HACE MUCHO CALOR Y EL AGUA NO ESTÁ FRÍA

1.- Duchas de doble o de triple reacción. Se hace la ducha completa. Se cierra el grifo y nos quedamos quietos de 20 a 40 segundos, dependiendo del calor. Así dejamos actuar a la ley de Vaporización, además de la de Acción y Reacción. Volvemos a darnos otra ducha. Volvemos a quedarnos quietos otros 20-40 segundos. Hasta aquí sería la de doble reacción. Si nos es insuficiente, repetiríamos otra vez el proceso.

2.- En la piscina, ríos, lagos, mar... Baños de múltiple inmersión. Es decir, entrar y salir muchas veces, y no secarse, dejando que el agua se evapore sobre nuestra piel y, cuando ya se ha evaporado, meternos otra vez.

3.- Si hay ocasión, mojarse muchas veces brazos y piernas, sin secarlas y aplicar Aliento Polar en crema o pulverizador.

4.- Secado. Si no tenemos tiempo, antes de vestirnos nos secamos con enérgico masaje. Si tenemos tiempo e intimidad, nos secamos únicamente la cabeza, si la hemos mojado, riñones, vejiga y rodillas y dejamos que en todo el resto del agua se evapore sobre nuestro cuerpo para aprovechar los beneficios de la ley de Vaporización.

ANTE UNA OLA DE CALOR

1.- Lo primero, no echar leña al fuego. Tomar una alimentación refrescante, controlar los alimentos calentadores y evitar el ejercicio en las horas centrales del día.

2.- Se suele aconsejar beber mucha agua. Pensamos que es más útil aplicar el agua por fuera que por dentro. Por supuesto que es normal que se beba más que cuando hace frío, pero lo normal, cuando se tenga sed. Se recomienda beber mucho por el riesgo de deshidratación. Ese riesgo no existe si no tenemos exceso de calor en el interior y eso lo conseguimos con los contrastes aplicando agua fría al exterior. Por otra parte, el agua aumenta la humedad en nuestro medio ambiente interno. Recordemos que el Efecto Invernadero, más que por el exceso de CO₂, tiene en su origen un exceso de humedad.

Además, la humedad dilata las estructuras y si bebemos mucho, tenderemos a estar dilatados, cuando no obesos o con retención de líquidos, si no nos funcionan bien los riñones o el sistema de sudoración.

3.- Realizar las prácticas de contraste descritas en el apartado anterior “cuando hace mucho calor”.

CUANDO HACE MUCHO FRÍO O EL AGUA ESTÁ MUY FRÍA

Por ejemplo, en cascadas o pozas de neveros o en lagos o lagunas de montaña, en mares de lugares fríos, en piscinas en invierno...

- 1.- No meterse en la aplicación fría sin tener la seguridad de que nuestra piel está caliente, por ejercicio o por abrigo.
- 2.- Al entrar en la aplicación fría, moverse el máximo.
- 3.- La duración ha de ser entre 20 segundos y un minuto como máximo.
- 4.- Al salir, secarse con enérgico masaje, vestirse rápido y hacer algo de ejercicio hasta sentirse a gusto.

CUANDO ESTAMOS SUDOROSOS

Bien porque hemos hecho mucho ejercicio o hemos estado en sauna o baño turco. No hay ningún peligro en darse una aplicación fría, sea de ducha o de baño. Tan sólo hay que proceder de forma suave y gradual. Primero piernas, luego brazos y después todo el cuerpo.

- 1.- **Si tenemos tiempo** y deseamos aprovechar la centrífuga que hemos provocado, nos damos ducha de doble, triple o cuádruple reacción.
- 2.- **Si no tenemos tiempo**, nos damos una ducha templada para neutralizar acciones y reacciones, terminando con fría en piernas y aplicación de Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano.

CONTRASTES EN CASA

Calefacción y aire acondicionado. Por ley de Ecuación, si tenemos la calefacción muy alta estaremos haciendo una aplicación caliente muy larga, de todas las horas que estemos en casa, despiertos o dormidos. La consecuencia es que nos haremos más frioleros y aumentará el calentamiento de nuestro Medio Ambiente Interno. Es preferible tener la calefacción baja, a unos 18-20 grados y estar un poco más abrigados en casa. La respiración es uno de los mecanismos naturales de termorregulación. Introducimos el aire a temperatura ambiente y lo expulsamos a 36 grados. Cuanto más baja sea la temperatura a la que inspiramos, más cantidad de calor liberamos del organismo por el diferencial térmico.

El aire acondicionado alto puede hacer que el frío se nos meta en el cuerpo. Las aplicaciones frías han de ser cortas, si son largas, el frío puede entrar en el cuerpo. Además, los aparatos de aire acondicionado generan corrientes muy negativas. Recordemos que las corrientes, que tradicionalmente siempre han tenido mala prensa, tienen la misma longitud de onda que el cáncer.

Por otra parte, los cambios bruscos de temperatura de lugares con aire acondicionado fuerte, al aire libre, fuerzan al sistema termorregulador natural del organismo.

Una de las formas más naturales de termorregular es fluir con las estaciones para que nuestro cuerpo haga el ejercicio de contracción-expansión natural con los cambios de temperatura en el suceder de las estaciones. Por tanto, suavizar o evitar en lo posible la utilización de calefacciones y aires acondicionados. Además de cuidar el Medio Ambiente Externo porque reducimos la emisión de gases de Efecto Invernadero, estaremos cuidando también nuestro Medio Ambiente Interno.

1.- Contrastes en activo en casa

Ver más arriba el apartado “Forma correcta de realizar los contrastes en activo”.

- **Termodancing.** Algunas personas proceden como se ha descrito pero, en lugar de salir a correr al exterior, se ponen música y calientan dentro de casa.
- **“Termomarujin”.** Es el nombre que pusieron algunas esteticistas, que no tenían mucho tiempo. Procedían como se ha descrito pero, en lugar de salir a correr o bailar, hacían las labores de casa a toda prisa para calentar.
- **Termofooting.** Saliendo a correr a la calle o parque. Muchos aficionados a hacer ejercicio se “machacan” corriendo tres cuartos de hora o una hora seguida. Es mucho más ecorrentable partir la sesión. Proceder como se ha descrito y, cuando ya se está a punto de sudoración (12-15 minutos), darse la ducha fría y seguir con los pasos de la Termorregulación activa.

2.- Contrastes en pasivo en la casa

- **Duchas frías completa,** de piernas, del suelo de la pelvis... tal como se describen más arriba.
- **Baño alternante caliente-frío.** En esta modalidad de contrastes hay que tener en cuenta el gasto de agua. Una ducha fría pueden ser 5-10 litros. Una ducha caliente, entre 60 y 100, dependiendo de su duración. Un baño, entre 200 y 250, dependiendo del tamaño de bañera. Se procedería a llenar una bañera con agua caliente y otra con agua fría a la que podemos añadir hielos. Sumergirse en la bañera caliente unos 8 minutos y pasar de inmediato a la bañera fría 1 minuto. Podemos repetir esta operación entre 5 y 10 veces. La inmersión en las bañeras, suave y gradual, primero piernas, echar un poco de agua a los brazos y sumergirse lentamente.
- **Mojarse brazos y piernas.** En tiempos de calor, esta operación puede realizarse cuantas veces queramos. Si al terminar aplicamos la crema Aliento Polar, multiplicaremos sus efectos.

3.- Aprovechar momentos

- Si hemos fregado un vaso, por ejemplo, aprovechamos la humedad de las manos para mojarnos los brazos, luego nos secamos sólo las manos. Lo mismo si hemos ido al servicio.
- Cada vez que llegamos a casa con calor, aprovechar para darse una ducha completa. Si vamos con prisa, sólo piernas y brazos, con aplicación de Aliento Polar.

2.- Contrastes en pasivo en la cama

- Antes de acostarse, darse la ducha de piernas seguida de aplicación de Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano. Si hace mucho calor, puede darse la ducha completa, terminando en brazos y piernas.
- Instintivamente cuando hace en verano, cambiamos de lugar en la cama para buscar el espacio que no está caliente pero, si nos despertamos por calor, lo mejor es levantarse y darse una ducha de piernas o completa si el calor es mucho.
- Contrastes pasivos en la cama o en el sofá. Aplicarse crema Hedra en todo el cuerpo. Vestirse con ropa de mucho abrigo y tomar una infusión sudorífica (mezcla de Borraja y flor de Saúco; acostarse con muchas mantas. Esperar que la piel tenga calor y humedad y pasar inmediatamente a la ducha fría completa.

EN UNA CAFETERÍA O DISCOTECA

- 1.- **Si hemos ido al servicio,** después de lavarse las manos, en lugar de secarlas con toalla o secador, hacerlo sobre brazos y piernas.
- 2.- **Si nos sentimos un poco mareados por el calor,** ir al servicio, remangarse la ropa y mojarse las piernas y los brazos, permanecer quietos 30 segundos y, sin secarse, volver a estirar la ropa. Si tenemos a mano Balsámica o Aliento Polar, será ideal aplicarlo a brazos y piernas.

EN EL COCHE, ESPECIALMENTE CUANDO HACE MUCHO CALOR

1.- Para viajar fresco. En verano, si se puede, ir en pantalón corto, llevar siempre una botella de agua y aprovechar para mojarse las piernas y brazos de vez en cuando y aplicar Aliento Polar. El conductor, aprovechar en todas las paradas para hacer esta operación

2.- Para no dormirse. Si el conductor se nota con sueño o cabeza cargada, además de lo dicho en el punto 1, aplicar Aliento Polar en frente, sienes, detrás de las orejas y en la nuca en la base del pelo. También se puede llevar el pulverizador con Aliento Polar y aplicar de vez en cuando en brazos y piernas.

3.- Para no marearse. Viajar en pantalón corto, falda o subirse el pantalón hasta por encima de la rodilla. Mojarse de vez en cuando y aplicarse Aliento Polar en pantorrillas. También puede completarse con la aplicación de esta crema en frente, sienes, detrás de las orejas y en la nuca, por la base del pelo.

EN LA PISCINA

- **Baños sucesivos.** Recordemos que, por ley de ecuilibración, cuando estamos mucho tiempo dentro del agua dulce, perdemos sales minerales por la diferencia de sales entre nuestra sangre y el agua dulce. Esto no sucede en el mar. Una práctica adecuada sería entrar, nadar un poco y salir. Cuando ya se ha secado el agua sobre la piel, volver a entrar. Y así muchas veces.

EN EL JARDÍN

- **Pasear la hierba mojada.** Lo ideal es con el rocío. También se puede mojar la hierba con una manguera. Descalzarse, pasear, correr, jugar sobre la hierba con los pies descalzos. No importa el frío que haga con tal de estar moviéndose. Al terminar, secarse los pies, calzarse con calcetines y moverse un poco. Los pies entran en reacción muy rápido.

- **Mojarse piernas y brazos con manguera.** En la práctica totalidad de los jardines hay una toma de agua. Cuando estamos haciendo cosas por el jardín, aprovechar cada vez que tenemos calor para mojarnos brazos y piernas. Y si es en verano, ducha completa.

- **Termogardening.** También se puede practicar la forma correcta de hacer contrastes en activo, procediendo como se indica arriba y aprovechar para calentar mientras hacemos tareas de jardinería.

EN LA PLAYA

La playa es un lugar ideal para termorregular. Suele hacer calor y tenemos el agua de mar, ideal para la práctica de todo tipo de modalidades de hidroterapia.

- **Baños sucesivos.** Entrar y salir muchas veces al agua. Dentro del agua, nadar, jugar, moverse. Fuera del agua, lo ideal es pasear o jugar hasta que el agua se ha secado sobre la piel. Si se puede, cuando se está al Sol en la playa, tener la cabeza cubierta con sombrero o a la sombra de una sombrilla por el riesgo de que el calor se nos suba a la cabeza.

- **Baño Kneipp en la playa.** Caminar descalzos por el agua donde cubre unos 15-20 cm., hasta que sentimos el frío en los pies (unos 7-10 minutos), mojarse las piernas completas y los brazos y salir a caminar por la arena seca hasta que se evapora toda el agua sobre nuestra piel. Repetir ambas operaciones tantas veces como se quiera. Es altamente relajante. Cuando se termina las piernas están ligeras y todo el organismo está distendido, descansado y despierto.

- **Además, con esta forma de hacer contrastes, estamos haciendo reflexología podal.** Todas las playas son adecuadas, pero hay algunas que son ideales, por ejemplo, ciertas playas del Mediterráneo como las de Fuengirola y alrededores porque hay muchos restos de conchas molidos y el masaje de reflexología se siente durante horas después de hacerlo.

EN LOS RÍOS Y LAGOS

Prácticamente pueden practicarse las mismas formas de contrastes que en la playa.

Únicamente hay que tener en cuenta que es agua dulce y que, si permanecemos mucho tiempo en el agua, por ósmosis, perderemos sales minerales y habría riesgo de cansancio si el agua no está muy fría.

EN EXCURSIONES POR LA MONTAÑA. Especialmente, en tiempos o lugares de calor.

- **Aplicar Aliento Polar a unas plantillas,** justo cuando comenzamos la excursión.
- **Aplicar también Aliento Polar** en empeine y tobillos y mojar con agua esa parte del calcetín.
- **Cuando hay riachuelos, pozas, lagunas...** aprovecharlas para descalzarse y meter las piernas o darse un baño de inmersión, si se puede. Suelen recomendar en la montaña que no te descalces porque luego puede que no te entren las botas pues los pies se hinchan. Con este método no existe ese problema. Y, dado que los contrastes cargan las baterías, terminaréis la excursión tan frescos, mientras que los que no practiquen Termorregulación, llegarán más cansados.
- **Chorros, cascadas.** De igual modo que hemos sugerido aprovechar todo riachuelo, con más motivo sugerimos aprovechar los chorros y cascadas pues dinamizan poderosamente nuestra energía.
- **Contrastes en activo en montaña.** Cuando se cuenta con una poza limpia y fría en la montaña, es el lugar ideal para la práctica de la Termorregulación activa. Se procede como se describe arriba en “forma correcta de hacer los contrastes en activo”. La montaña es un lugar ideal para calentar, por las pendientes inevitables, y las pozas, el lugar ideal para realizar las aplicaciones frías.

EN LA NIEVE

- **Caminar descalzo por la nieve,** con el resto del cuerpo abrigado. Este contraste es análogo al de caminar descalzo por la playa o por la hierba mojada, pero de más alta potencia. Al terminar secar un poco los pies y calzarse. La reacción es de un gran calor en los pies.
- **Revolcarse en la nieve.** Si hemos hecho una buena caminata por la nieve y tenemos el cuerpo bien caliente el revolcarse en la nieve es un contraste muy adecuado y muy lúdico, especialmente si se hace en grupo.

EN EL GIMNASIO Y CLUBS DE FITNESS

Muchas personas van al gimnasio para “machacarse” y hacer músculos; otros para estar un poco en forma o para adelgazar. Sería mucho más rentable si, en vez de hacer largas sesiones de ejercicio y calentamiento, practicasen la “forma correcta de hacer contrastes en activo”, descrita más arriba.

Es un lugar ideal pues muchos de los gimnasios y clubs cuentan con magníficas instalaciones: sauna o baño turco, piscinas y duchas.

Con lo que llevamos dicho anteriormente y de acuerdo a las instalaciones con las que cuente el lugar, se prestará a poner en práctica muchas de ellas mientras utilizamos los aparatos, hacemos aeróbic o cualquier otra forma de ejercicio.

EN LOS BALNEARIOS Y SPAS

Lo que hemos dicho para los gimnasios es también válido para muchos spas que cuentan con instalaciones muy apropiadas para la práctica de contrastes.

En los balnearios, la inercia de la tradición es muy fuerte hacia el uso de aplicaciones en lugar de hacer contrastes. De hecho hay balnearios en los que, aunque se pida aplicaciones frías, no es posible conseguirlas. Los spas nacieron como “balnearios urbanos” y han seguido la misma tradición. Es cierto que la mayoría tienen piletas o duchas frías, pero no se utilizan suficientemente.

En el fondo está la percepción del concepto de relax. Nosotros lo cambiamos por ligereza. Normalmente se cree que las aplicaciones calientes relajan, cuando en realidad te dejan con la tensión baja, con ganas de sentarte o acostarte y la energía por los suelos. Se ha realizado una termoinyección y ha aumentado el calor interno, se ha subido a la cabeza, nos ha descargado de energía y a la sensación que nos deja, le llamamos relax. El concepto del Método Jinjer es el opuesto. En lugar de termoinyección, practicamos la termosucción, es decir, sacar calor. Y eso se consigue por la reacción que genera la aplicación fría. Como en física, calor es análogo a tensión, al sacar calor, sacamos tensiones, que es lo que nos hace sentir pesados y cansados. De esta forma, al terminar los contrastes, cuando se hacen de forma correcta, se sale con una estimulante relajación, ligero como una pluma, con las pilas cargadas y con una gran vitalidad.

En la mayoría de los spas hay circuitos muy marcados con tiempos y no es fácil salirse de ellos.

Pero, si se puede, las sugerencias del Método Jinjer en los spas son:

- **Piscinas calientes.** Permanecer unos 8 minutos y pasar a pileta o ducha fría.
- **Saunas.** Permanecer unos 5-7 minutos la primera vez, pasar a ducha fría, volver a sauna a ir alternando con duchas frías. A medida que progresamos en número, ir disminuyendo el tiempo que estamos en la sauna y aumentan el que estamos en la pileta o ducha fría.
- **Baño turco y yacusi.** Proceder de forma similar a como hemos descrito para las saunas. En los baños turcos lo ideal es tener la toma de ducha dentro del turco, como lo tienen todos los Spas de nueva generación para el Cambio Climático diseñados por Jinjer.

EN LOS CAMPOS DEPORTIVOS

Este tema lo desarrollaremos con amplitud cuando colguemos la 2ª etapa de la web cuando exponamos nuestra percepción sobre el deporte ante el Cambio Climático. Tan sólo, pues, un par de apuntes.

Los deportistas en los descansos generalmente se echan agua en la cabeza. También los ciclistas. Por ley de Acción y Reacción, llaman calor hacia arriba. Lo ideal sería echarse el agua en las piernas para bajar el calor hacia abajo y, de paso, liberar calor y tensión de los músculos de las piernas.

Toda clase de deportistas aficionados, siempre que puedan practicar “la forma correcta de realizar contrastes en activo”, descrita más arriba, notarán una inmensa diferencia en relación a la práctica habitual. Sencillamente porque el Método Jinjer en relación al deporte significa poner en marcha el “sistema de refrigeración” natural.

CONTRASTES POR EDADES. Los contrastes pueden realizarse a cualquier edad.

- **Para los bebés.** Desde que nacen, desde el primer baño, se puede comenzar a practicar contrastes con los bebés. Después del baño, a temperatura caliente suave, terminar con la aplicación de agua fría, con una esponja, en brazos y piernas.
- **Para los niños.** Progresivamente, a medida que se deja de darles el baño de bebés y darles ducha templada, se comienza por terminar con aplicación fría en brazos y piernas. A medida que se van acostumbrando se avanza progresivamente hacia terminar con ducha fría en todo el cuerpo, hasta conseguir darles, o que se den, la ducha fría completa desde el principio.
- **Para jóvenes.** Los jóvenes tienen gran facilidad para que el calor salga de su cuerpo. Por lo tanto, pueden darse toda la serie de aplicaciones de contraste aquí descritas, incluso con tiempos más largos en las aplicaciones de frío.

- **Para adultos.** Pueden practicarse todas las formas de contrastes aquí descritas, tomando las precauciones normales igualmente descritas.
- **Para personas mayores.** Por ley cíclica, las personas mayores son más frías y secas. Tienen mayor dificultad en el paso de calentamiento y mayor facilidad para que el frío penetre en su cuerpo. Por otra parte pueden ser más lentos en la ejecución de los contrastes, especialmente en duchas y baños, con riesgo de enfriarse. Por lo tanto, se recomienda:
 - a.- Comenzar suave y gradualmente cuando se están introduciendo en el Método Jinjer con contrastes.
 - b.- En casa, especialmente en invierno, cuidar de que el baño esté caldeado cuando se van a duchar.
 - c.- Tener especial cuidado de que no anden descalzos por suelos de terrazo.

CONTRASTES LOCALES

- **Para los ojos.** Sobre el lavabo, juntar las manos, llenarlas de agua y lanzarla sobre los ojos abiertos repetidamente. Indicado siempre que hay rojeces en los ojos, tensión alta ocular e incluso es indicado para mejorar la visión.
- **Para granos, picaduras de mosquitos...** Aplicar una capa de la crema Aliento Polar sobre la zona.
- **Para zonas con picor.** Aplicar varias veces al día crema Aliento Polar sobre la zona.
- **Para golpes.** En golpes suaves en que no hay gran hinchazón, basta con la aplicación de Balsámica, y mejor aún, Aliento Polar. Si se ha producido una gran hinchazón por la intensidad del golpe, puede hacerse lo mismo repetidamente o practicar técnica de contrastes con compresas como se describe más abajo.
- **Para los pies.** Una forma normal de hacer contrastes en los pies consiste en introducir los pies en un cubo de agua caliente unos 2-3 minutos y a continuación introducirlos en otro cubo con agua fría a la que se pueden añadir hielos.

Cuando se tienen mucho calor en los pies o están hinchados, se pueden introducir directamente en agua fría con sal. Después de 3 minutos, se sacan, se dejan al aire un minuto y se vuelven a introducir en el agua fría.

- **Para las manos.** Se puede practicar la misma técnica descrita para los pies.

También puede practicarse la *técnica de guante*. Consiste en aplicarse crema Hedra en las manos hasta la muñeca. A continuación se pone un guante de plástico ancho (son ideales los que se utilizan en gasolineras o supermercados), cuando la mano ya está caliente, se pone durante un minuto bajo el agua fría del grifo. Sin secar, tan sólo sacudir las manos para desprenderse del exceso de agua, aplicar crema Aliento Polar igualmente en manos y muñecas y volver a ponerse el guante. Nuevamente, cuando ya están calientes las manos, volver a ponerlas un minuto al agua fría del grifo. Repetir 4-5 veces aplicando Hedra sólo la primera vez y Aliento Polar el resto de las veces.

Esta técnica es adecuada para cualquier problema en las manos, incluida la artritis.

- **Paños fríos en muñecas y tobillos.** Puede practicarse en el sofá, en la cama... y es indicado para fiebre en niños, ancianos o personas débiles que no pueden practicar otras formas de contrastes aquí descritas. Se prepara un cubo con agua y hielos al que puede añadirse una cucharada de Aliento Polar y otra de Ártica. Conviene preparar también cuatro bolsas normales de plástico y cuatro paños de cocina de algodón. Tras una infusión sudorífica bien caliente de Borraja y flor de Saúco con miel, se le mete al paciente en cama con mucho abrigo. Se toma uno de los paños, se empapa en el agua fría, se escurre hasta que no gotee y se aplica doblándola sobre una muñeca y se mete mano y muñeca en una de las bolsas de plástico para no mojar las sábanas. Se repite la operación para la otra muñeca y los tobillos. Si se tiene fiebre, cuando se ha terminado de poner en los tobillos, probablemente ya está caliente la compresa que se ha colocado en la primera muñeca. Si es así, tomar otra vez el paño, volver a mojarlo y escurrirlo y aplicarlo de nuevo. Proceder así con el resto de paños y repetir cuantas veces se desee hasta que la fiebre remita. Al terminar, aplicar crema Balsámica en muñecas y tobillos y mantener el abrigo.

- **Para la espalda -cervicales-**. Esa zona es muy sensible al frío. Puede aplicarse la crema Hedra en invierno y Balsámica en verano, seguido siempre de abrigo con bufanda, por ejemplo. Mantener el calor en la zona y derivar hacia brazos y piernas aplicando, a piel húmeda, Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano.

- **Para espalda -dorsales-**. La zona dorsal es el “almacén” de las tensiones y soporta sin peligro las aplicaciones frías directamente. Puede aplicarse directamente Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano, siempre con enérgico masaje.

- **Para espalda -lumbares-**. Esta zona también es muy sensible al frío. Puede aplicarse crema Hedra o Balsámica con enérgico masaje y abrigar bien la zona e incluso colocar sobre la camiseta una faja de neopreno. A la vez, derivar el calor de esa zona hacia piernas, siguiendo la vía natural de derivación de esa zona, con aplicaciones de Balsámica en invierno y Aliento Polar en verano, siempre a piel húmeda.

OTRAS TÉCNICAS DE CONTRASTE

- **Contrastes con compresas.** Para problemas de inflamaciones, contracturas o dolores en cualquier zona del cuerpo pueden practicarse contrastes a base de compresas calientes y frías.

Hervir agua durante 10 minutos en la que se ha añadido una cuchara por litro de Termal y preparar un cubo con agua con hielos. Si se quiere aumentar la potencia, al agua fría se puede añadir una cucharada de Aliento Polar y de Ártica.

A continuación se empapa y escurre una toalla con varios dobleces y se aplica, progresivamente para no quemar, sobre la zona afectada y se tapa con otra toalla seca. También puede ponerse un plástico sobre la compresa caliente para que conserve más tiempo el calor. Cuando ya casi no se siente el calor, se empapa otra toalla en el agua fría y se aplica a la misma zona. Cuando la compresa fría ya se ha calentado, se vuelve a aplicar la caliente, luego la fría... Así hasta 5-7 veces, terminando siempre con la fría.

- **Contrastes con hielo.** El hielo es un frío extremo. Es frecuente para muchas afecciones recomendar aplicarse hielo. El hielo paraliza, no dinamiza la circulación. Sería adecuado, por ejemplo, para una peritonitis para paralizar la actividad de la zona hasta que el paciente llega al hospital. Pero si tenemos un hematoma, hinchazón, contractura, más que aplicación de hielo, conviene la aplicación de contrastes en la modalidad más adecuada de las aquí descritas según la zona.

- **Frotaciones con toalla húmeda.** Consiste en realizar un enérgico masaje sobre una zona del cuerpo o sobre todo el cuerpo con una toalla sin suavizante empapada en agua fría, a la que podemos añadir hielos y Aliento Polar y Ártica para aumentar la potencia. Se escurre hasta no gotear y se procede a la frotación. A continuación, sin secar, aplicar Balsámica en invierno o Aliento Polar en verano y vestirse con rapidez. Esta técnica es adecuada, por ejemplo, cuando una persona no se puede mover de la cama. Con ayuda puede ponerse de pie y alguien le aplicaría las frotaciones con toalla húmeda.

También puede ser útil en situaciones en las que no tenemos más que un poco de agua y no podemos ni ducharnos ni bañarnos. Esta indicada prácticamente para todas las situaciones en las que son útiles los contrastes y que ya se han indicado.

Esta técnica puede aplicarse tanto a las zonas musculosas como a las articulaciones, aunque conviene insistir más en las zonas musculosas.

- **Envolturas.** Este tema lo desarrollaremos ampliamente en otro estudio análogo a este sobre las “Aplicaciones externas”. En los centros de estética, por poner un ejemplo, se practican envolturas con manta eléctrica que pueden aprovecharse para hacer contrastes y que describiremos en la 2ª etapa de la web cuando exponamos la teoría y práctica de Termoestética.

CONTRASTES PARA OCASIONES Y DIVERSAS SITUACIONES

- **Estudiantes en época de exámenes.** Cuando llega la hora de los apretones intensivos en los que se pasan horas y horas estudiando, si hace calor, es recomendable estar en pantalón corto, darse frecuentes duchas de agua fría, alternando con mojarse piernas y brazos y aplicar Aliento Polar a continuación. Aplicar también esta crema en frente, sienes, detrás de las orejas y en la nuca en la base del pelo.
- **Cocineros.** Es una de las profesiones que junto a fogoneros y otras análogas han de trabajar en un ambiente con altas temperaturas. Además de estar mucho tiempo de pie, con riesgo de problemas de circulación y cansancio, la alta temperatura del medio significa una aplicación caliente que se prolonga por todas las horas que están en ese ambiente. Además de los riesgos apuntados, está el de sobrecalentar el medio ambiente interno y que el calor se les suba a la cabeza con riesgo de bajar la tensión y poder llegar al agotamiento. Para colmo, los cocineros, aunque no coman grasas, las “respiran” por el aire y por la piel y las grasas son altamente calentadoras. Por otra parte, los olores a fritos sobrecargan la vesícula biliar.

Sugerencias de contrastes:

- Comenzar la sesión con aplicación de Aliento Polar, a piel húmeda, en brazos y piernas.
- Cada vez que van al servicio, bajarse los pantalones, mojarse las piernas y aplicarse de nuevo Aliento polar.
- Si se nota la cabeza cargada, aplicar Aliento Polar en sienes, detrás de las orejas y en la base del pelo.
- Al terminar el trabajo, cuando se cambian para ponerse ropa de calle, a mediodía y por la noche, si es posible, darse una ducha fría completa y aplicarse en brazos y piernas crema Balsámica, ideal para la circulación, varices y cansancio.
- **Dependientes, esteticistas, peluqueros** y todas las profesiones que exigen estar mucho tiempo de pie, sin parar, pero en muy poco espacio. Hay riesgo de problemas de circulación, cansancio, varices... Prácticamente, haríamos las mismas sugerencias que hemos hechos a los cocineros, aunque su problema sea de menor intensidad.
- **Niños con dolor de piernas.** Antiguamente a los niños nos dolían las piernas, no por estar jugando, sino por el exceso de trabajo duro en el campo. Hoy, por diversos motivos, también hay niños a los que ocasionalmente les duelen las piernas. El origen suele ser cansancio por exceso de ejercicio o de trabajo. Se agrava si hay defecto de sales minerales. Sugerimos en la alimentación no olvidar las algas y las ensaladas de muchos colores. Cuando salen a jugar, aplicarles crema Balsámica a piel húmeda. Cuando llegan, ducha fría de piernas, o aplicación de Aliento Polar a piel húmeda.
- **Informáticos y oficinistas.** Estas profesiones, además del sedentarismo, están mucho tiempo ante las pantallas de los ordenadores soportando la emisión de ondas. También hay riesgo de problemas de circulación por sedentarismo y de sobrecargar el sistema nervioso y la cabeza. Sugerimos se practiquen el máximo de hábitos termorreguladores de los que se describen aquí. Si se siente la cabeza cargada, aplicar Aliento Polar en frente, sienes, detrás de las orejas y en la nuca por la base del pelo. También mojar las piernas cuando se va al servicio y, si se puede, aplicar Aliento Polar en piernas. En los ojos, es ideal la aplicación de la crema DeROSAS.
- **Trabajadores después de una dura sesión diaria.** Siempre que se pueda, a la hora de cambiarse a ropa de calle, aprovechar para darse una ducha fría y aplicación de crema Balsámica en piernas o de Aliento Polar en verano. Neutralizará gran parte del cansancio de la jornada.
- **Después de una fiesta.** Cuando hacemos fiestas disfrutamos de ellas, pero nuestra casa se ensucia y luego hay que limpiarla. Pero no limpiamos así el “hogar” de nuestro medio ambiente interno. En las fiestas siempre se toman alimentos y bebidas calentadoras. Por lo que, al día siguiente, al igual que limpiamos la casa, deberíamos limpiar también el “hogar” del medio ambiente interno. Controlar al máximo la alimentación de acuerdo a los criterios del Método Jinjer y practicar el máximo de los contrastes que aquí se describen. Ideal si se puede hacer termorregulación activa.

- **Jóvenes en fin de semana.** Demasiados jóvenes actualmente abusan de su capital de salud con privación de sueño, abuso de bebidas calentadoras, cuando no drogas. No es fácil convencer a los jóvenes de los criterios que exponemos en este trabajo, pero los padres conscientes habrán de intentarlo. Tanto en la alimentación como en contrastes, tratar de limpiar el medio ambiente interno de los abusos del fin de semana.

- **Mujeres los días anteriores a la menstruación.** En este periodo, aplicando claves del Método Binario Universal, se aceleran las funciones y se dilatan las estructuras del sistema. A lo que se denomina “síndrome premenstrual”, podríamos ponerle el denominador común de exceso de calor, que es neutralizado con la eliminación de la sangre.

Para neutralizar ese estado, practicar cualquiera de las formas de contrastes aquí descritos, cuanto más mejor y, desde luego, muchas duchas frías de piernas seguidas de aplicación de Aliento Polar pues todo cuanto sucede en torno a cintura pélvica tiene su derivación natural hacia las piernas. Por supuesto, insistir en esos días en una alimentación refrescante con gran control de los alimentos calentadores.

CONCLUSIÓN

Como se puede comprobar por lo expuesto, hay mil formas de hacer contrastes, mil formas de practicar el Método Jinjer, mil formas de termorregular. Una para cada ocasión, para cada momento y para cada lugar. La práctica habitual de estas formas de termorregular, cuando lo tomamos como un hábito, y además practicamos la alimentación para el Cambio Climático que sugerimos en esta web, constituye un seguro de bienestar ante el Cambio Climático y una de las formas más fáciles y rentables de prevenir y evitar problemas de salud y de mantener la piel sana y joven.

Bibliografía

Libro “Termorregulación” de José María Sánchez Barrio. Se puede adquirir en nuestra página web.

*Texto de difusión gratuita. Si el contenido te ha parecido de interés, envíasele a tus amigos.
Derechos de autor reservados.*